L'hépatite C au quotidien

D'après et avec l'aimable autorisation de SOS Hépatites www.soshepatites.org

EST-CE QUE JE RISQUE DE CONTAMINER MON ENTOURAGE ?

➜ Le virus de l'hépatite C (VHC) se transmet par le sang. Il n'y a donc aucun risque dans la vie quotidienne. On peut s'embrasser, se toucher, utiliser en commun toilettes et lave-linge. Il est inutile de laver la vaisselle de façon particulière.

➜ Le virus ne se transmet pas par la salive, la toux, la sueur.

➜ Il faut, par contre, **éviter de partager les objets de toilette** qui peuvent être en contact avec le sang : rasoir, coupe-ongles, pince à épiler, brosse à dents, matériel dentaire.

➜ **Pour l'hygiène intime féminine**, faites comme toutes les autres femmes : placez vos serviettes usagées dans des sachets bien fermés et jetez-les à la poubelle.

➜ Les usagers de drogue ne doivent jamais partager leur matériel d'injection ou de « sniff » (seringues, cotons, cuillères, pailles, etc.).

➜ En cas de petite blessure, pas d'affolement : si la peau saine d'une personne est en contact avec votre sang, il n'y a pas de risque de contamination. Pour que le virus se transmette, il lui faut une « porte d'entrée » : quand la peau est intacte, elle joue le rôle de barrière. Pour être parfaitement serein si un proche vous soigne, il peut porter des gants. Nettoyez la plaie avec un produit désinfectant et couvrez avec un pansement. Prévenez votre dentiste et les autres professionnels de santé (infirmière, acupuncteur, etc.). Si le fait d'informer ces personnes vous pose un problème, ne culpabilisez pas : sachez que le personnel soignant doit appliquer les mêmes mesures de précaution avec tous les patients.

DOIS-JE PRENDRE DES PRÉCAUTIONS DANS MA VIE SEXUELLE ?

➜ Le risque de transmission du VHC par voie sexuelle est très faible.
Il faut simplement vous protéger dans les situations où le contact avec le sang est possible : utilisez des préservatifs en période de règles (si c'est la femme qui est contaminée), d'infections génitales (p. ex. herpès), de lésions des organes sexuels. En dehors de ces situations, lorsque vous vivez en couple « stable », vous pouvez avoir des relations sexuelles sans préservatifs.

➜ En cas de sécheresse vaginale ou de pénétration anale, l'usage d'un lubrifiant associé ou non au préservatif permet d'éviter les traumatismes.

➜ Si vous avez des partenaires sexuels multiples, le préservatif est toujours recommandé, avant tout pour vous protéger d'une contamination par d'autres infections (hépatite B, sida, maladies sexuellement transmissibles).

DOIS-JE MODIFIER MES HABITUDES ?

• L'alimentation

➜ Aucune donnée médicale ne justifie un régime spécifique, sauf en cas de surpoids. Mais si vous aviez un comportement alimentaire un peu anarchique, profitez-en pour le modifier. Les règles de diététique bénéfiques pour tous sont encore meilleures pour vous.

➜ Il faut veiller à votre équilibre alimentaire, éviter les excès de gras et de sucre, privilégier légumes, fruits, féculents, poissons, viandes blanches, produits laitiers. Un mot d'ordre : ne pas se priver, mais ne pas se forcer non plus.

• L'alcool

➜ Vous devez supprimer toute consommation d'alcool. L'évolution de l'hépatite C est 4 fois plus rapide chez les buveurs excessifs, c'est-à-dire les personnes qui consomment plus de 20 g d'alcool par jour (cela équivaut à 3 verres de vin pour un homme, 2 pour une femme).

➜ En cas d'hépatite sévère, l'alcool doit être prohibé.

➜ Si vous êtes un buveur occasionnel et modéré, et que votre état de santé (et votre médecin) le permet, vous devez éviter les excès ; vous pouvez boire un verre de vin par jour au cours d'un repas.

• L'hygiène dentaire

➜ L'hépatite C peut perturber la production de salive, qui a un rôle protecteur pour les dents. La sécheresse buccale a une influence sur l'état des gencives. De plus, les traitements de l'hépatite C sont souvent nocifs pour les dents. Vous devez prendre au sérieux l'hygiène dentaire pour prévenir ces problèmes, et voir très régulièrement votre dentiste.